bergundtal
hoch. fürs leben.

Trekkingreise Äthiopien: mit Besteigung des Ras Dashan, 4533m

Atemberaubende Aussichten, spektakuläre Felsplateaus, tiefe Schluchten und die Besteigung des höchsten Bergs von Äthiopien – dem Ras Dashan.

Diese Trekking-Reise zur Wiege der Menschheit vereint Abenteuer, anspruchsvolle Trekkingtage und eine faszinierende afro-Kulturgeschichte. Im Simien-Nationalpark wird deutlich, warum dieses Land auch als Dach Afrikas bezeichnet wird: Viele Gipfel des Gebirges erreichen 4000m, der Gipfel des Ras Dashan, höchster Berg Äthiopiens, liegt bei 4533 Metern. Machen Sie sich mit uns auf ein abwechslungsreiches 5-Tagestrekking im Semien-Gebirge und lassen Sie sich von der einzigartigen Berglandschaft, Besuchen bei Bergbauern und Tierbeobachtungen faszinieren. Abessinische Steinböcke, markante Blutbrustpaviane und gewaltige Lämmergeier werden uns auf unserem Weg begleiten.

1.-2. Tag Anreise und Ankunft Addis Abeba

Nach der Flugreise nach Addis Abeba checken wir im Hotel ein. Nachmittags Stadtbesichtigung der quirligen Metropole und Marktbesuch.

3.-6. Tag Lalibela und Abuna Yosef Massif

Flug in die Weltkurlturstadt Lalibela, Stadtbesichtigung und 3-Tageswanderung durch das oberhalb von Lalibela gelegene Abuna Yosef Massif. Hier werden wir bei Einheimischen übernachten und drei Tage in deren Leben eintauchen.

7.-8. Tag Gondar

Überlandfahrt und Besichtigung der berühmten äthiopischen Königsstadt Gondar.

9.-13. Tag Trekking im Simien-Nationalpark mit Besteigung des Ras Dashan (4533m)

Während unseres 5-tägigen Trekkings werden wir täglich von zahlreichen Naturschönheiten und vor allem faszinierenden Ausblicken verwöhnt. Schroffe Bergkämme und spektakuläre Felsplateaus wechseln sich mit unglaublichen Schluchten ab. Bestimmt können wir auch viele Wildtiere beobachten. Höhepunkt unseres Trekkings bildet die Besteigung des höchsten Berges von Äthiopien, dem Ras Dashan. Mit seinen 4533 Metern ist es der fünfthöchste Gipfel Afrikas, nach dem Kilimanjaro, Mount Kenya, Ruwenzori und Mount Meru.

14.-15. Tag Bahir Dar mit Tana-See

Die Kleinstadt Bahir Dar liegt am südlichen Ende des Tana-Sees. Hier gönnen wir uns etwas Erholung nach dem Trekking und besuchen den hübschen Markt. Ausserdem steht eine Bootstour auf dem Programm.

16. Tag Ankunft in Zürich

Mit dem Flugzeug geht am 15. Tag abends via Addis Abeba zurück nach Hause wo wir früh morgens in Zürich ankommen.

Anforderungen

Technik: Stufe 1: Ich habe Bergwandererfahrung und bewege mich trittsicher im unwegsamen Gelände und auf Geröllfeldern. Hochtourenerfahrung mit Steigeisen, Pickel und Seil wird nicht vorausgesetzt.

Kondition: Stufe 2: Ich betreibe Ausdauersport wie Wandern, Joggen, sportliches Radfahren. Ich bewältige bis zu 7 Stunden Gehzeit und 1200 Höhenmeter Aufstieg pro Tag. Bei einem Tempo von ca. 300 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

Leistungen inbegriffen

Leistungsübersicht siehe Detailprogramm

Reiseprogramm

1.-2. Tag Addis Abeba

Wir treffen uns am frühen Abend am Zürich Airport. Nach dem Check-In und der Begrüssung durch den Bergführer fliegen wir via Frankfurt oder Wien gemeinsam nach Addis Abeba. Nach einer etwa 9-stündigen Reise (und 1 Stunde Zeitverschiebung) landen wir früh morgens in der Hauptstadt von Äthiopien. Dort beziehen wir das Hotel und erhalten am Nachmittag eine Stadtführung durch die quirlige Metropole, welche auf 2400 Metern liegt. Tradition und Fortschritt sind hier vereint – ein Mix aus Wolkenkratzern, Vorortvillen und Wellblechhütten. Wir besuchen das Nationale Museum, das Ethnologische Museum und die Kathedrale. Ausserdem darf ein Besuch auf dem grössten Open-Air-Markt Afrikas nicht fehlen.

Übernachtung im Hotel

3. Tag Lalibela

Am frühen Morgen fliegen wir nach Lalibela. Die Stadt liegt auf etwa 2500 Metern und erstreckt sich an den Hängen der Berge von Lasta, dominiert vom 4260m hohen Abuna Yosef. Die Kirchen von Lalibela sind der Höhepunkt einer langen Tradition des Felsenkirchbaus. Die elf Gebäude aus rotem Tuffstein stehen auf engstem Raum und gehören zu den größten von Menschen aus Stein gehauenen Strukturen der Welt. Deshalb verwundert es nicht, dass dieser Tempelkomplex zu den UNESCO Weltkulturerben zählt.

Übernachtung im Hotel

4. Tag Lasta Mountains

Frühmorgens starten wir unseren ersten Wandertag ins Lasta Gebirge. Begleitet werden wir von Lasteseln und deren Besitzer. Schon bald liegt Lalibela zu unseren Füssen und nach einem 3-stündigen Aufstieg haben wir das erste Plateau „Merabarbu“ auf 3300m erreicht, wo wir eine verdiente Rast einlegen. Nach weiteren 2 Stunden erreichen wir das Ad Mehane Alem Atabkit Plateau (enger Pass). Hier geniessen wir unser Mittagessen und vielleicht kreisen bereits einige der Lämmergeier über uns. Der einstündige Weiterweg ist nicht mehr steil und wir kommen am frühen Nachmittag im Dorf auf 3600m an, wo wir herzlich empfangen werden und „unsere“ Familien für die heutige Nacht kennen lernen. Diese werden uns dann mit ihrem täglichen Leben bekannt machen. Dabei darf eine Kaffeezermonie nicht fehlen. Nach einem leckeren Abendessen lassen wir den Tag beim Zusammensitzen am offenen Feuer ausklingen.

Gehzeit 6 Stunden / Aufstieg 1000m / Übernachtung im Gästehaus

5. Tag Ad Medhane Alem – Zigit Peaks – Tigu Kebele

Nach dem Frühstück wandern Sie heute vorbei an kleinen äthiopischen Bauernhütten, vielen fröhlichen und neugierigen Kindern, Bauern, die auf ihren Feldern arbeiten, Kühen und Schafen, die frei herumlaufen - zu unserer Zigit Lodge in der Nähe des Dorfes Tigu Kebele.

Hier werden Sie sich mit einem Mittagessen stärken bevor wir dann die Gipfel Small und Big Zigit erwandern. Wir werden mit einer beeindruckenden Aussicht belohnt. Für diejenigen, welche auf die Zusatzwanderung verzichten möchten, sind eingeladen, an den täglichen Aktivitäten der Einheimischen teilzunehmen: Sie werden Ihnen zeigen, wie man eine Kuh melkt, wie man INJERA (das berühmte und sehr originelle äthiopische Brot) zubereitet und backt oder Sie können mit den Jugendlichen die Tiere hüten.

Gehzeit 3-6 Stunden / Aufstieg ca. 700m / Übernachtung in der Lodge

6. Tag Tigu Kebele – Lalibela

Nach dem Frühstück unter freiem Himmel mit atemberaubender Aussicht starten Sie Ihre Wanderung. Die Landschaft unterscheidet sich von dem, was Sie in den Tagen zuvor gesehen haben: Die Umgebung wird grüner, Sie laufen durch einen heiligen Wald mit Wachholderbäumen, welche bis zu 30 m hoch sind. Nach dem Mittagessen und einer ausgiebigen Pause fahren Sie zurück in die Stadt Lalibela.

Gehzeit 4-5 Stunden / Abstieg 950m / Übernachtung im Hotel

7. Tag Überlandfahrt Lalibela - Gondar

Heute fahren wir auf der sogenannten „Chinese Road“ durch das Äthiopische Hochland. Unterwegs geniessen wir immer wieder die Ausblicke in die Tiefebene und kommen an kleinen Dörfern vorbei, wo die lokale Bevölkerung noch ihrer jahrtausendalten Lebensweise nachgeht. Abends erreichen wir die Königsstadt Gondar.

Fahrt ca. 8-9 Stunden / Übernachtung im Hotel

8. Tag Gondar

Vormittags besichtigen wir die ehemalige Kaiserstadt Gondar, welche mehr Schlösser und Burgen beherbergt als jede andere afrikanische Stadt. Für zwei Jahrhunderte war sie die Hauptstadt des Reichs aber auch Zentrum der äthiopischen Kultur. Am Nachmittag haben wir Zeit zum Geniessen, etwas Entspannen und bereiten uns auf unser Trekking vor.

Übernachtung im Hotel

9. Tag Trekkingstart Aynameda – Gich Camp (3600m)

Früh morgens machen wir uns nun auf den Weg ins Simien-Gebirge (UNESCO Weltnaturerbe), zum Ausgangspunkt unseres Trekkings. Auf der Fahrt nach Debark, dem Tor zum Nationalpark, erhalten wir bereits einen Vorgeschmack auf die spektakuläre Landschaft, durch die wir in den nächsten Tagen wandern werden. Hier werden wir alle Formalitäten für den Nationalpark erledigen und auf unsere Mannschaft für die kommenden sechs Tage treffen. Danach geht es auf einer Holperpiste zum Startpunkt unseres Trekkings. Schon auf der ersten Etappe werden wir ziemlich sicher die ersten Paviane beobachten können sowie tollste Ausblicke geniessen. Am späten Nachmittag erreichen wir den ersten Zeltplatz auf 3600m, Gich.

Gehzeit 4-5 Stunden / Aufstieg 500m / Zeltübernachtung

10. Tag Gich - Chenek

Unsere Wanderung beginnen wir mit einem stetig moderaten Anstieg. In zwei Stunden erreichen wir den Imet Gogo Gipfel (3926m). Unbeschreiblich und unvergleichbar sind die Landschaften, auf die wir blicken – vielleicht die schönsten im Simien-Gebirge. Von Imet Gogo können wir fast den gesamten Routenverlauf der kommenden Trekkingetappen überblicken. Unsere Wanderung geht weiter und wir besteigen den Viertausender Gipfel Imatiye auf 4070m. Hier geniessen wir neben der weitreichenden Aussicht auch unser Mittagessen. Nach einem ca. 3-stündigen Abstieg erreichen wir dann das Chenek Camp.

Gehzeit ca. 6 Stunden / Aufstieg 750m / Abstieg 700m / Zeltübernachtung

11. Tag Chenek - Ambiko

Es ist und bleibt spektakulär. Heute überqueren wir den Bwahit-Pass auf 4200 Metern. Unterwegs sehen wir erstmals den Ras Dashen, den wir am nächsten Tag besteigen werden. Der Weg führt an einer Felskante entlang und mit etwas Glück kreuzen wir die Wege von Klippspringern, Walia-Steinböcken oder Pavianen. Der Weiterweg führt steil bergab, an Terrassenfeldern und kleinen Dörfern vorbei. Wir queren einen Fluss und erreichen nach einem erneuten Anstieg das Dorf Ambiko auf 3200m, wo wir unser Camp beziehen.

Gehzeit ca. 7-8 Stunden / Aufstieg 950m / Abstieg 1400m / Zeltübernachtung

12. Tag Gipfeltag Ras Dashen (4533m)

Heute steht der fünfthöchste Berg Afrikas auf dem Programm – unser Höhepunkt unserer Trekkingreise. Wir starten vor Sonnenaufgang. Der Weg führt über zwei Sättel durch einfaches Gelände – zuerst auf steilen Pfaden, danach wird der Weg immer flacher und wir queren die Bergketten bis wir ein weitläufiges Plateau erreichen. Es ist gar nicht so einfach den höchsten Punkt in diesem Gelände zu erkennen, denn optisch lassen sich die verhältnismässig ähnlich hohen Erhebungen kaum unterscheiden. Die letzten Meter steigen wir über Felsen mit einer einfachen Kletterei empor und haben dann einen grossartigen 360GradBlick über das Hochland. Nach einer wohlverdienten Gipfelpause steigen wir danach auf gleichem Weg ab und lassen uns danach in Ambiko feiern.

Gehzeit ca. 10 - 12 Stunden / Aufstieg 1350m / Abstieg 1350m / Zeltübernachtung

13. Tag Ambiko – Bahir Dar

Nach dem Gipfeltag wandern wir heute zur nächstgelegenen Strasse, wo wir dann von unserem Fahrzeug erwartet werden und nach Bahir Dar fahren.

Gehzeit ca. 3-4 Stunden / Abstieg 400m / Aufstieg 400m / Fahrzeit ca. 7 Stunden / Übernachtung im Hotel

14. Tag Bahir Dar

Nun haben wir uns einen ruhigeren Tag verdient. Vormittags schlendern wir durch den Markt. Nach einem entspannten Nachmittag geniessen wir heute ein feierliches Abschiedsabendessen.

15. Tag Bahir Dar und Rückflug

Den Vormittag verbringen wir auf einer Bootstour auf dem Tanasee. Mit etwas Glück können wir Pelikane, Fischreiher sowie Nilpferde auf unserer Fahrt sehen. Beim Besuch einer der Inseln, bestaunen wir eines der geschichtsträchtigen Klöster aus dem 14. Jahrhundert. Zur Mittagszeit sind wir zurück in Bahar Dar. Nach einem letzten gemeinsamen Mittagessen, geniessen wir die letzten Stunden noch in unserer schönen Lodge. Am späteren Nachmittag werden wir dann zum Flughafen gefahren, wo wir abends via Addis Abeba nach Hause fliegen.

16. Tag Ankunft in Zürich

Nach einem Nachtflug erreichen wir am Vormittag Zürich.

Hinweis zu den Tagesetappen

Die hier beschriebenen Tagesetappen haben sich bei unserer Rekoreise im Mai 2018 als optimal erwiesen. Wir möchten Sie jedoch darauf hinweisen, dass es, bedingt durch ungünstige Verhältnisse, schlechtes Wetter oder organisatorische Herausforderungen zu kurzfristigen Änderungen kommen kann.

Wichtige Informationen

Erforderliche Reisedokumente

Ein Reisepass, der mindestens 6 Monate über das Rückreisedatum hinaus gültig ist.

Visum für Äthiopien

Für Äthiopien benötigen Sie ein Visum. Dieses holen Sie vorgängig online ein (klicken Sie HIER).

Ihre Flugreise

Sobald die minimale Teilnehmerzahl erreicht wird, werden wir Sie kontaktieren. So können Sie Ihren Flug individuell buchen. Falls Sie die Flugbuchung durch uns wünschen, übernehmen wir dies gerne für Sie gegen eine Buchungspauschale von CHF 80.- pro Person.

Fluginformationen für durch Berg+Tal gebuchte Flüge

Die detaillierten Fluginformationen erhalten Sie ca. 3-4 Wochen vor Tourbeginn mit weiteren Informationen zur Tour.

Malariaprohylaxe

Das Malariarisiko variiert je nach Gebiet und nach Jahreszeit, wird jedoch für alle Regionen unter 2200 Metern als hoch eingestuft. Auf unserer Reise befinden wir uns nur in den letzten 3 Tagen im Risikogebiet. Um auf Nummer sicher zu gehen empfehlen wir Ihnen, das für geringe Nebenwirkungen bekannte Medikament MALARONE gemäss den Angaben Ihres Arztes einzunehmen. Zusätzlich empfehlen wir Ihnen, sich mit Antibrumm, langen Hosen und langärmliche Bekleidung in der Dämmerung vor Mückenstichen zu schützen.

Impfungen

Bei der Einreise aus Europa werden keine Impfungen zwingend vorgeschrieben. Die folgenden Impfungen werden für jedermann empfohlen: Gelbfieber, Diphtherie, Tetanus, Poliomyelitis, Masern, Hepatitis A. Ein ausreichender Impfschutz liegt in der Verantwortung der Teilnehmenden. Bitte überprüfen Sie Ihren persönlichen Impfschutz und kontaktieren Sie Ihren Hausarzt bzw. einen Tropenarzt. Infos unter www.healthytravel.ch.

Gesundheit / Höhe

Wir bewegen uns in Höhenlagen zwischen 1800m und 4500m, dabei übernachten wir in Höhen von bis zu 3600m. An diese Höhen passen wir uns schrittweise und strategisch an. Nach diesem Motto gewöhnen wir uns täglich und allmählich an die immer höher gelegenen Schlafplätze, damit ist also eine optimale Akklimatisation gewährleistet. Auch während des Trekkings bemühen sich Bergführer und lokale Guides um eine effektive Akklimatisation und passen das jeweilige Marschtempo den jeweiligen Höhenlagen an.

Äussere Einflüsse

Sollten wir auf Grund von äusseren Einflüssen wie z.B. Unwetter, schlechten Weg- oder Strassenbedingungen, Flugverzögerungen, Anordnung der Behörden oder Streiks gezwungen sein, den Reiseverlauf anzupassen, behalten wir uns dieses Recht vor.

Versicherungen

Ein ausreichender Versicherungsschutz ist Sache der Teilnehmenden. Bitte überprüfen Sie Ihren Versicherungsschutz für das betreffende Land. Wir empfehlen eine ausreichende Annullierungskosten-, Assistance- (Arzt-, Spitalkosten vor Ort udgl.), Such-/Rettungskosten- und Reiseabbruchsversicherung. Einzelne Versicherungen haben dafür eine Ausschlussklausel eingeführt. Bitte überprüfen Sie, ob Ihre bisherige Reiseversicherung einen solchen Zusatz enthält. Mit Ihrer Anmeldung bestätigen Sie, von uns über die Rücktrittsbedingungen informiert zu sein. Bitte schicken Sie uns eine Kopie Ihres Versicherungsausweises zu.

Geld

In Äthiopien wird mit Birr (100 Santim = 1 Birr) bezahlt. 100 Birr entsprechen CHF 3.50. Am Flughafen in Addis Abeba sowie in der Stadt selber kann man in Wechselstuben US-Dollar in Birr wechseln. Wir empfehlen Ihnen, ca. 300 US-Dollar in 5er und 10er Scheinen mitzubringen. Es hat sich bewährt, rund die Hälfte in Birr umzutauschen und den Rest in Dollar mitzuführen. Alternativ können Sie an Bancomaten in den grösseren Städten auch Geld beziehen. Dies meist nur mit dem 4stelligen Code.

Anforderungen

Für dieses Trekking betreiben Sie idealerweise ein regelmässiges Ausdauertraining wie Joggen, Biken oder Wandern. Die täglichen Gehzeiten betragen im Schnitt 6 bis 8 Stunden. Am Gipfeltag ist gar mit 11 Stunden zu rechnen. Die Besteigung des Ras Dashen ist technisch einfach. Lediglich die letzten 50 Hm erfordern den Einsatz der Hände und Schwindelfreiheit mit etwas Kletterei im 2. Grad. Neben einer guten Fitness sind Abenteuerlust, Flexibilität und die Bereitschaft zum Komfortverzicht wichtige Voraussetzungen für diese Trekkingtour. Da die Einheimischen noch sehr wenig Kontakt zu Ausländern haben, sind Sie sehr interessiert und neugierig an uns. Wer an diesem Trekking teilnimmt, sollte deshalb den Kontakt nicht scheuen.

Klima und Temperaturen

Während unserer Trekkingreise befinden wir uns vor allem im Hochland von Äthiopien. Das Jahr wird dort in folgende klimatische Perioden geteilt: die grosse Regenzeit von Ende Juni – Anfangs September: der Himmel ist verhangen und es regnet. Während dieser Monate ist eine Reise nur bedingt zu empfehlen, der Frühling beginnt im September: es wird sonniger und zunehmend wärmer, das Land ist grün und übersät von Blumen. Sommer herrscht im Februar und März, der heisseste Monat ist jedoch der Mai. Die kleine Regenzeit von Ende März bis Anfang Juni ist zwar feucht aber auch sehr warm. Regenzeit heisst in Äthiopien kein Dauerregen, sondern sind einige Stunden Regen täglich. Typisch aber sind die starken Temperaturschwankungen zwischen Tag und Nacht. Im Gebirge liegt die Tagestemperatur zwischen 10-20 Grad und nachts kann sie unter den Gefrierpunkt fallen.

Aufenthalt in den Zeltlagern am Berg

Während des Trekkings übernachten wir in Zweimann-Zelten. Das Lager wird von der Begleitmannschaft errichtet und ausgesprochen gastfreundlich geführt. Für den Aufenthalt und die Mahlzeiten steht jeweils eine einfache Hütte mit Tischen und Stühlen zur Verfügung. Da ein Heizen von Ess- und Schlafzelten nicht möglich ist, fallen die Temperaturen mit Untergang der Sonne unter den Gefrierpunkt. Als sanitäre Einrichtung steht ein Toiletten-Zelt zur Verfügung. Für die Körperpflege wird vom Koch warmes Wasser bereitgestellt.

Packhinweis

Grundsätzlich empfehlen wir Ihnen, drei Gepäckstücke einzuplanen. Eine grosse Reisetasche oder Rucksack (abwaschbares robustes Material (60-80 L) für Ihre Ausrüstung am Berg, die von den Tragtieren und Trägern mitgeführt wird, einen Tagesrucksack (35-40 L) sowie eine Aufbewahrungstasche für Dinge, die Sie nicht am Berg benötigen und dann in Hotels deponieren können.

Fotografieren und Filmen

Auf schönen Bildern oder Videosequenzen bestehen Ihre Erinnerungen für immer. Es lohnt sich auf jeden Fall, eine berg- und reisetaugliche Kamera mitzubringen. Akkus können unterwegs praktisch nicht geladen werden. Daher empfiehlt es sich einen oder zwei Ersatzakkus mitzunehmen.

Sonnenschutz

Die Sonneneinstrahlung ist sehr intensiv, besonders in den Höhenlagen am Berg. Bringen Sie eine geeignete Sonnenbrille, einen Sonnenhut, Sonnencreme mit Faktor 30+ sowie einen geeigneten Lippenschutzstift mit hohem Schutzfaktor mit.

Kommunikation

Das äthiopische Mobilfunknetz funktioniert hervorragend und verwendet den auch in Europa üblichen Standard. Allerdingt geht das wegen der internationalen Roaminggebühren ins Geld. WIFI ist in vielen Hotels in der Hotellobby kostenlos.

Anmeldebedingungen

Die Anzahlung für diese Reise beträgt CHF 1'000.00. Die begrenzte Anzahl der Plätze wird in Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen vergeben. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihren Namen gemäss Pass plus Ihr Geburtsdatum mit. Diese Angaben benötigen wir für die Flugbuchung.

Rücktrittsbedingungen

Die speziellen Rücktrittsbedingungen für diese Reise lauten wie folgt:

Abmeldung bis 120 Tage vor Reisebeginn: 20% des Reisepreises*

Abmeldung bis 60 Tage vor Reisebeginn: 40% des Reisepreises

Abmeldung 59 bis 0 Tage vor Reisebeginn: 100% des Reisepreises

*Bei einer Annullation werden Ihnen in jedem Fall die entstandenen Flugkosten verrechnet.

Wir empfehlen Ihnen, eine Reiserücktrittsversicherung (Jahresversicherung) abzuschliessen.

Durchführung

Diese Reise wird ab 2 Personen mit Lokaler Reiseleitung durchgeführt. Wir informieren Sie frühzeitig über die definitive Durchführung. Bitte wenden Sie sich für Fragen direkt an unser Büro in Root-Luzern, 041 450 44 26. Nach der Tour stellen wir Ihnen einen Direktlink zum Austausch der Bilder zur Verfügung.

Ausrüstung

Bekleidung Trekking

- Funktionelle Socken (3 Ersatzpaar)
- Gore Tex Jacke und Wetterschutzhose
- Daunenjacke
- Hochtouren- oder Trekkinghose
- Soft Shell oder Fleecejacke
- Dünne, winddichte Fingerhandschuhe
- Warme Handschuhe
- Warme Mütze
- Buff als Staub- oder Kälteschutz
- Funktionelle Unterwäsche kurz/lang
- Ersatzunterwäsche

Bekleidung Reise

- Leichte lange Reise- oder Trekkinghosen
- Hemden, Blusen oder leichte Pullover
- T-Shirts
- Ersatzunterwäsche
- Bequeme Reise- oder Turnschuhe (als Hüttenschuhe am Berg)
- Sandalen/Badelatschen

Diverses

- Regenhülle für Rucksack
- Sonnenbrille
- Taschenmesser
- 1 Thermosflasche 0.5-1 Liter
- Kleiner Regenschirm/Knirps
- Sonnen- und Lippencrème (Faktor 30-50)
- Sonnenhut
- LED Stirnlampe mit neuen Batterien und Ersatzbatterien
- Heftpflaster und Compeed
- Fotoapparat mit Ersatzbatterien und Ladestation
- Geldgürtel oder flache Bauchtasche (für Ihre Ausweispapiere, Geld und Versicherungszertifikate)
- Wasseraufbereitung (z.B. Micropur forte, Steripen oder kleine Filter)

Technische Ausrüstung

- Stabile Trekking- oder Bergschuhe
- Verstellbare Trekkingstöcke (empfehlenswert)
- Bergrucksack mit Hüftgurt (30-40l)
- Staub- und Wasserabweisende Reisetasche mit oder ohne Rollen
- Wasserdichter Kleiderbeutel für in die Packtasche

Reisedokumente und Geld

- Kreditkarte
- Kopien von Pass und Flugticket
- Reisepass
- Etwa 300 US-Dollar Bargeld in kleinen Scheinen
- Flugticket/E-Ticket
- 2-3 Passbilder

- Nachweis Ihrer Krankenkasse in Englisch

Verpflegung

- Zusätzliche persönliche Verpflegung. Gut geeignet sind Dörrobst, Nüsse, Schokolade oder Energieriegel (nicht zu viel mitnehmen)
- Tourentee: Teebeutel werden zur Verfügung gestellt (im Preis inbegriffen)

Hygiene und Gesundheit

- Toilettenartikel im Kleinformat
- Microfasertuch & Erfrischungstüchlein für am Berg
- 1 Rolle WC-Papier
- Waschbeutel
- Desinfizierendes Handwaschgel
- Taschentücher
- Elektrolytpulver gleicht Salz- und Wasserverlust bei Durchfallerkrankungen aus
- Mückenschutzmittel
- kleine persönliche Reiseapotheke

Übernachtung im Zelt

- Aufblasbare Isomatte (ca. 4-5 cm dick)
- Ohrenpfropfen
- Schlafsack: Komfortbereich -10°C

Kontakt

Haben Sie noch Fragen? Wir beraten Sie gerne!

Telefon: +41 41 450 44 25
E-Mail: info@bergundtal.ch
Homepage: https://www.bergundtal.ch/

Büro-Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
09:00–12:00 Uhr
13:30–17:00 Uhr

Programm- und Preisänderungen vorbehalten.
Allgemeine Geschäftsbedingungen: https://www.bergundtal.ch/AGB
Druckdatum: 15.09.2025 23:51